



Search ASAP's online Local Food Guide for these products and more.



|               | J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D |
|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| apples        | ■ | ■ |   |   |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| asparagus     |   |   |   | ■ | ■ | ■ |   |   |   |   |   |   |
| beans         |   |   |   |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ |   |   |
| beets         |   |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |   |   |
| blackberries  |   |   |   |   |   |   | ■ | ■ | ■ |   |   |   |
| blueberries   |   |   |   |   |   |   | ■ | ■ | ■ |   |   |   |
| broccoli      |   |   |   |   |   |   | ■ | ■ |   |   | ■ | ■ |
| carrots       |   |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| cabbages      |   |   |   |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| cucumbers     |   |   |   |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| cauliflower   |   |   |   |   |   |   | ■ | ■ |   |   | ■ | ■ |
| eggplant      |   |   |   |   |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| garlic        |   |   |   |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| greens        |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| lettuces      |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| melons        |   |   |   |   |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| mushrooms     |   |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| okra          |   |   |   |   |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| onions        |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| peaches       |   |   |   |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ |   |   |
| peas          |   |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ |   |   |   |   |
| peppers       |   |   |   |   |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| potatoes      | ■ | ■ |   |   |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| pumpkins      | ■ | ■ |   |   |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| radishes      |   |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| ramps         |   |   |   |   | ■ | ■ |   |   |   |   |   |   |
| raspberries   |   |   |   |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| spinach       |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ |   |   | ■ | ■ | ■ |
| strawberries  |   |   |   |   |   | ■ | ■ |   |   |   |   |   |
| summer squash |   |   |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| sweet corn    |   |   |   |   |   |   | ■ | ■ | ■ |   |   |   |
| sweet potato  |   |   |   |   |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| tomatoes      |   |   |   |   |   |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ |
| turnips       |   |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| winter squash | ■ | ■ |   |   |   |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ |

PRODUCE AVAILABILITY FOR THE SOUTHERN APPALACHIANS



J F M A M J J A S O N D

[appalachiangrown.org](http://appalachiangrown.org)